مونږ په هېواد کې ټولنيز عدالت او
تل پاتې سوله غواړو

DAILY
اراده

شماره : ۱۱

د افغان نشراتي مرکز ملي خپلواکه ورځپاڼه

AFGHAN MEDIA RESOURCE CENTER
A.M.R.C
سال تاسیس ۱۳۷۹ هـ. ش

اووم کال - دويمه دوره - يوولسمه ګڼه - پر له پسې ګڼه ۱۰۳۵ د ۱۳۸٦ هـ ش د سنبلې ۳۱ د شنبې ورځ - د ۱٤۲۸ هـ ق د رمضان المبارک ۱۰
22 September, 2007

PROPERTY OF ACKU

د بهرنيو ځواکونو ماموريت تمديد شو

غورځنګ:

ملګرو ملتونو په افغانستان کې د امريکايي او ناټو ځواکونو د شتون موده يو کال نوره هم اوږده کړه. د ملګرو ملتونو دامنيت شورا د رايو په غوڅ اکثريت په افغانستان کې د امريکايي او ناټو ځواکونو دماموريت دوره د (۲۰۰۸) ميلادي کال د اکتوبر تر(۱۳) نيټې پورې وغځوله. د امنيت شورا په دغې پريکړه کې په افغانستان کې د وسله والو طالبانو او القاعدې له پاتې شونو سره د پوځي عملياتو پرمهال د

۴ مخ

سازمان ملل باید از مذاکرات حمایت کند

رییس جمهور کشور به روز یکشنبه اول ماه میزان در جلسهٔ مجمع عمومی سازمان ملل متحد که در آن اوضاع جاری افغانستان به بررسی گرفته میشود، شرکت می نماید.

این جلسه فرصت مناسبی است غرض بررسی نقادانهٔ اعمال ناتو و جامعهٔ جهانی در افغانستان و زمان مناسب است برای جامعهٔ جهانی که حمایت خود را از روند مذاکرات بین دولت و طالبان رسماً اعلان نمایند و در آینده بخاطر پیروزی این مذاکرات شرایط خوب را فراهم سازند.

خليل زاد : احمدي نژاد نه پرېږدو!

بينوا:

امريکا د ايراني ولسمشر "محمود احمدي نژاد" هغه وړاندېز رد کړ چې غوښتل يې د القاعدې په بريد کې د نړۍ د سوداګرېز وران شوي مرکز او دفاع وزارت ځای له نژدې وګوري. ټاکل شوې چې احمدي نژاد د يکشنبې په ورځ نيويارک ته ورسېږي تر څو هلته د ملګرو ملتونو په

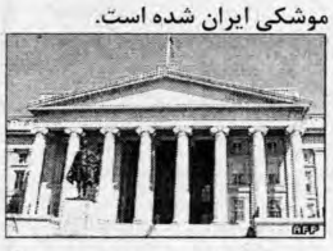
۴ مخ

پنج موسسهٔ صنعتی دیگر ایران در فهرست سیاه امریکا

بی بی سی

وزارت تجارت امریکا با صدور بیانیه یی هر گونه ارتباط تجارتی شرکت های امریکایی با پنج موسسه و گروه صنعتی ایرانی را ممنوع اعلان کرده است.

این پنج گروه ایرانی عبارت از سازمان انرژی اتومی، شرکت انرژی مصباح، شرکت کالا الکتریک، گروه صنعتی شهید همت و گروه صنعتی شهید باکری، است. در بیانیهٔ وزارت تجارت امریکا این موسسه ها متهم به کمک به برنامه های اتومی و موشکی ایران شده است.



وزارت تجارت امریکا

ص ۴

افزایش بی سابقهٔ قیمت مواد خوراکی

بی بی سی

مقام های دولتی از افزایش بی سابقهٔ قیمت مواد خوراکی، اظهار نگرانی کرده و آنرا غیر قابل تحمل خوانده اند.

وزیر تجارت امین فرهنگ روزگذشته، در یک کنفرانس خبری گفت، دولت از بخش خصوصی حمایت می کند و بازار آزاد را قبول دارد، اما افزایش قیمت های مواد اولیه به این پیمانه قابل تحمل نیست.

اما تاجران افزایش قیمت مواد خوراکی در سطح جهان را دلیل بالا رفتن قیمت ها می دانند.

افزون بر این تاجران شاکی هستند که شاروالی ها و نیروهای امنیتی از آنها باج می گیرند و همین مساله سبب افزایش قیمت ها شده است.

ظرف چند هفتهٔ اخیر یک کیلوگرام روغن

ص ۴

تایوان به مشعل المپیک اجازهٔ عبور نمی دهد

بی بی سی

تایوان به دلیل اختلاف نظر بر سر نحوهٔ برگزاری مراسم تشریفاتی، اجازه نمی دهد مشعل المپیک در سر راه خود به جمهوری خلق چین از خاک این کشور عبور کند.

روز جمعه، ۲۱ سپتامبر، رییس کمیتهٔ ملی المپیک تایوان اعلان داشت که مذاکرات با جمهوری خلق چین در مورد ترتیبات حمل مشعل المپیک از خاک این کشور به نتیجه نرسیده و در نتیجه، این مشعل در سر راه خود برای بازی های سال ۲۰۰۸ پکن، از تایوان عبور نخواهد کرد.

به گفتهٔ این مقام ورزشی تایوان، مذاکرات در این زمینه در شش ماه گذشته ادامه داشت اما دو طرف نتوانستند در این زمینه به

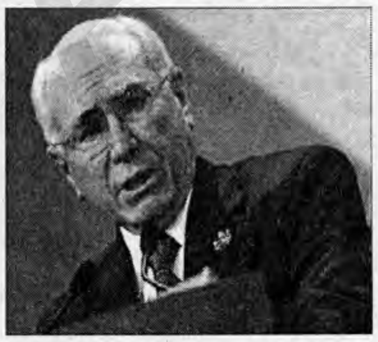
ص ۴

حمله به اقامتگاه نخست وزیر استرالیا

پولیس استرالیا روز جمعه فردی را به اتهام پرتاب کیف مشتعل بسوی دروازه های اقامتگاه جان هوارد نخست وزیر این کشور در سیدنی بازداشت کرد.

به گزارش اسوشیتدپرس، پولیس ایالت نیو ساوت ولز استرالیا روز جمعه با انتشار بیانیه یی اعلان کرد این فرد پس از آتش زدن یک کیف پارچه یی، آن‌را بسوی دروازه های اقامتگاه جان هوارد در سیدنی پرتاب کرد.

به گفته پولیس در این حادثه به هیچکس آسیبی نرسیده است و فرد مهاجم



که نام وی اعلان نشده است اکنون تحت بازجویی است.

دولت ته مو ډېر پخوا د سولې طرح ورکړې وه

ګرانو او درنو لوستونکو! مونږ د ارادې ورځپاڼې په دې ګڼه کې په دې اړه چې د طالبانو او دولت ترمنځ د روغې جوړې له پاره ولسي جرګې کوم کارونه کړي؟ او دغه راز د يو شمير هغو ډلو او اشخاصو په وړاندې چې له طالبانو سره د خبرو اترو په اړه د ولسمشر له امر څخه سر غړونه کوي د ولسي جرګې دريځ به ددوی په وړاندې څه وي؟ دا او د دغو خبرو اترو د اهميت او ارزښت په اړه مود ولسي جرګې له لومړي منشي عبدالستار خواصي سره مرکه کړې چې ستاسو خدمت ته يې وړاندې کوو.

د ولسي جرګې لمړی منشي خواصي

پ : ښاغلی خواصي! که لومړی دا راته ووايئ، چې تاسو د طالبانو له خوا د دولت د سولې د وړانديز د منلو په اړه څه نظر لرئ، او څنګه يې ارزوئ؟

ځ : لکه څنګه چې الله ج فرمايي: (وصلح خير) يعنې

۲ مخ

له طالبانو سره خبرې اترې د ټول ملت غوښتنه ده

د ارادې ورځپاڼې قدرمنو لوستونکو! خبرو اترو ته د طالبانو د چمتو کېدو د مرکو په لړ کې چې تاسې ته په تيرو ګڼو کې خپرې شوې، په دې ګڼه کې مو د ننګرهار ولايت داچين ولسوالۍ د لوی کلي د شورا منتخب رييس ښاغلي ملك راز محمد غازي سره په دې اړوند مرکه کړې ده چې ستاسو خدمت ته يې وړاندې کوو

پ : دا چې طالبانو له ډېر جګړو وروسته اوس مهال اعلان کړی او له دولت سره په هر کچه خبرو ته چمتو دي، تاسې دا خبرې څنګه ارزوئ؟

ځ : دی وايي ، وروسته له ډېرې مودې دغه خبره چې طالبان له دولت سره په هره کچه خبرو اترو ته چمتو شوي دي زمونږ له پاره واقعا يو ډېر ښه او نيک زيری و ځکه چې ټول افغانان له جګړې څخه ستړي شوي دي او د سولې له پاره ډېر تږي دي. نو مونږ له ډېره

ملك راز محمد

وخت څخه دا انتظار ايسته چې کله به جګړه په هېواد کې

۴ مخ

چگونه اعتماد به نفس را افزایش دهیم

اعتماد به نفس با ارزش و اعتبار شما رابطهٔ مستقیم دارد. اولین قدم برای ساختن زنده گی بهتر و شادی اعتماد به نفس است.

اعتماد به نفس باعث می‌شود اطمینان و آرامش

شما افزایش یابد.اگر به خود اطمینان داشته باشید به خود احترام

ص۳

ترڅوبه افغانستان د اوربه لمبوکې سوزي

داچې په افغانستان کې ددريو لسيزو په دوران کې ډول ډول کړاوونه اوستونزې تېرې شوې دي اوهر افغان ته که نردی که ښځه ، روغ دی که ناروغ ،مالدار دی که بې وزله زيات تکليفونه رسېدلي دي ، خپل ځان ، اولادونه ، مالونه اونورې شتمنۍ يې له لاسه ورکړې دي ، خو لاتراوسه هم افغانانو په ارامه ساه نه ده اخيستې اوس هم له زياتو ستونزوسره مخ دي چې له هغوجملې څخه يو هم په هېواد کې بې امني اوجنګونه دي چې خلکوته يې زياتې ستونزې جوړې کړې دي اوپه هېوادکې يې دبيا رغاونې په مخ کې خنډونه پيدا کړي اوخلك نشي کولای په ارام زړه کار وکړي اوخپلو ورځنيو چاروته په منظمه توګه ادامه ورکړي.

داچې اوس طالبانو له دولت سره خبروته غاړه اېښې ده

۲ مخ

ACKU

سرمقاله

در هلمند عملیات نظامی متوقف گردد

چند روز قبل ناتو با نهایت افتخار و عظمت اعلان نمود که نیرو های این سازمان در ولایت هلمند حملهٔ بزرگ تهاجمی را بر ضد طالبان سازماندهی کرده است.

در این عملیات ۷۰۰ تن از سربازان ناتو که با نیروهای هوایی و زرهی این سازمان حمایت و پشتیبانی میگردید، شرکت داشتند و هدف از این عملیات تصرف قریه های زنبیل متعلق به ولایت هلمند بود. در این عملیات به هردو طرف درگیر تلفات وارد گردیده همچنان مردم محل نیز از خسارات مادی و معنوی آن درامان نمانده اند. این اولین و آخرین عملیات بزرگ ناتو در ولایت جنگ زده هلمند نیست، در طول شش سال گذشته ناتو به شیوه ها و اشکال مختلف، ده ها

عملیات نظامی مشابه را در نقاط مختلف ولایت هلمند راه اندازی کرده است که همزمان با آن، بخاطر نجات جان و مال مردمان ملکی هیچ توجهی صورت نگرفته است و این مساله باعث شده که تلفات نهایت زیاد به مردم بی گناه ملکی وارد شود، در این عملیات ها تاکنون هزاران تن هلمندی مظلوم جام شهادت را نوشیده، هستی های ناچیز شان معدم گردیده و هزاران تن دیگر با ترک خانهٔ وکاشانهٔ شان راه مهاجرت را در پیش گرفته اند.

باید گفت که همین اشتباهات و اعمال ناتو، باعث شد که این سازمان جایگاه خود را در بین مردم از دست بدهد و دربین طرفین به جای فضای اعتماد، فضای بی اعتمادی حاکم گردد، چنانکه اکنون دیده میشود مردم هلمند و ناتو تا اندازهٔ زیادی در دو قطب مخالف قرار دارند.

این یک حکم مطلق و قطعی است که بدون اعتماد مردم، ناتو نمی تواند حتی کوچکترین موفقیتی را در افغانستان بدست بیاورد، قسمیکه اکنون تمام تلاش های ناتو در هلمند کوچکترین موفقیتی را دربی ندارد. اگر بعد از این هم ناتو به شعار و اعلامیه های بلند و بالا اتکا نماید خواسته ها، آرزو ها و خواهش های مردم را نادیده بگیرد، در فرجام

شکست ناتو و بربادی مردم ما، متصور است.

اکنون هلمند برای هلمندیان محل زنده گی مناسب نیست. هلمند به مرکز مافیای مواد مخدر و به میدان جنگ جناح های جنگی تبدیل شده است و هلمندی ها قربانی و اسیر هردو پدیدهٔ وحشت ناک گردیده اند.

تا زمانیکه دولت و ناتو در هلمند در خدمت مردم قرار نگیرد و اعتماد مردم هلمند را کسب ننمایند، تامین صلح در این ولایت ممکن نیست.

ما نتایج عملیات های نظامی رنگا رنگ ناتو و دولت را در شش سال گذشته مشاهده کردیم که هیچ نوع کمکی را در راه تامین صلح، امنیت و کاهش کشت، تولید و قاچاق مواد مخدر در قبال نداشته بلکه برعکس در ختم هر عملیات نظامی ناتو بی ثباتی، بی امنیتی، کشت، تولید و قاچاق مواد مخدر افزایش یافته و این پروسه در تمام ابعاد آن به کمال شدت ادامه دارد.

در مدت شش سال ثابت گردید که پروسه های نظامی فقط و فقط بد بختی را ببار می آورد، بنابراین بخاطر تامین منافع ملی ما افغانها و انجام رسالت موفقانهٔ ناتو، وسایل نظامی برای ابد باید کنار گذاشته شود.

ما از محترم کرزی و ناتو تقاضا می نماییم که عملیات نظامی را در هلمند متوقف و مذاکره و تفاهم را معیار عملکرد خود قرار داده تا باشد که در نتیجهٔ آن برای هلمندیان حد اقل زمینهٔ زنده گی و... فراهم گردد.

دولت ته مو ...

په سوله کې خير دی او زما له نظره په افغانستان کې ديرش کلنو جګړو کومه مثبته نتيجه نه لرله. زه په دې اړه پر جزياتو خبرې نه کوم. خو تاسو ته معلومه ده چې که دغو ديرش کلنو جګړو په مقطعي شکل کومه مثبته نتيجه لاسته راوړې د هغې په سهار مو هغه بيرته له لاسه وکړې ده. نو څکه مونږ ويلای شو چې د افغانستان [illegible] جنګ [illegible] مرحلې څخه بلې ته داخل شوی دا نه کار نه و او د افغانستان د خلکو ژوند يې خراب کړي او هيواد يې په کنډ واله بدل کړي.

نو بناءً دغه وړانديز چې د سولې له پاره ولسمشر کړی د قدر وړ دی او په مقابل کې يې د طالبانو چې مثبت غبرګون يې څرګند کړی دا د منلو او قدر وړ دی. څکه تر اوسه پورې طالبان په دې نه دي توانيدلي چې نظام له ماتې سره مخ کړي او نه نظام په دې توانيدلی چې خپل مخالفين او هغه طالبان چې د نظام په وړاندې جنګيږي د هغوی مخه ونيسي. نو له دې څخه دا ثابتيږي چې دواړه خواوې له جګړې څخه ستړي شوي دي او نور دواړه لوري په دې پوهيدلي چې د سولې او خبرو له لارې خپلې ستونزې حل کړي. له بلې خوا نړيواله ټولنه هم په دې پوهيدلې ده چې طالبان د جګړې له لارې نه شي راکابو کولای نو څکه هغوی هلم غواړي چې له طالبانو سره خبرې وشي او د خبرو له لارې مشکل ور سره حل شي.

لنډه دا چې جګړه د حل لاره نه ده او هيله لرو چې دواړو خواوو ترمنځ دغه خبرې په ښه توګه تر سره شي او زما په نظر هيڅ ډله او هيڅ شخص نشي کولای چې د سولې د دغه بهير مخالفت وکړي.

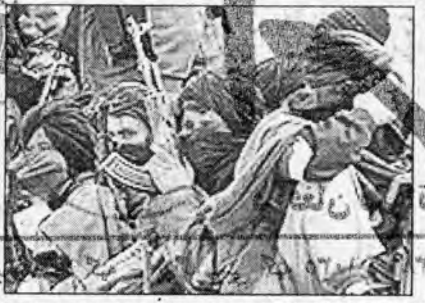
پ: منشي صيب داسې ويل کيږي چې يو شمير وزيران له طالبانو سره د خبرو اترو مخالف دي، تاسو په دې اړه څه نظر لرئ. چې دغه مخالفتونه له کومې وجې رامنځته کيږي؟

ځ: که طالبان له دولت سره د خبرو له لارې روغه کوي نو طبيعي ده چې سياسي واک به هم غواړي او زما په نظر که وزيران يا کوم بل څوک له دغه بهير سره مخالفت څرګندوي نو هغوی به يوازې خپل موقف او خپلې شخصي ګټې په خطر کې ويني او په دې به پوهيږي چې که طالبان له دولت سره يو شي نو د دوی واک به را کم شي او يا به بنايي له واک څخه لرې کړای شي.

خو زما په نظر هر څوک چې مسلمان وي او افغان وي د سولې له خبرو سره مخالفت نه کوي او که فرضاً څوک مخالف وي هغوی د افغانستان د خلکو دښمن دي او نه غواړي چې د بې ځايه وژنو مخه ونيول شي.

پ: د دغه خبرو دمخالفينو پر وړاندې به د ولسي جرګې غبرګون څه وي؟

ځ: ولسي جرګې ته تر اوسه پورې دا موضوع نه ده وړاندې شوې که وړاندې شي، مونږ به غور پرې وکړو. خو زه په خپل نظر هر هغه څوک د دين او وطن دښمن بولم چې د سولې له خبرو سره مخالفت کوي او [illegible] دې باوريم چې دغه مخالفين به هيڅ [illegible] کړای بلکې يوازې [illegible]



خپله کړ غبرګ نه څيره خلکو ته ور وپيژني. د ملت او ولس د غوښتنو پر خلاف هيڅوک څه نشي جوړولای.

پ: د دغو احتمالي خبرو پايلو ته تاسو څومره هيله مند يئ؟

ځ: زه د دغو خبرو پايلو ته ډير خوشبين يم او هيله لرم چې دغه خبرې ډيرې ژر تر سره شي او خدای دې وکړي چې زمونږ په هيواد کې د روانو بې ځايه وژنو مخه ونيول شي او څکه ورته خوشاله يم چې دواړه خواوې په دې پوهيدلي دي چې جګړه د حل لاره نه ده او ډيره هيله مندي خبره يې دا ده چې دا لومړی ځل دی چې د طالبانو لوري د دولت وړانديز ته هر کلی کوي او هغه بالاخره مني.

او بله خبره دا ده چې تاسو ته او دغه راز ټولو هيوادوالو ته معلومه ده چې زمونږ مشکل يوازې مونږ پخپله حل کولای شو او د افغانستان تاريخ دا ثابته کړې ده چې بهرنيانو هيڅکله نه دي غوښتي چې زمونږ مشکل دې حل شي تر څو چې افغانان پخپله پر يوه تغر سره راټول نه شي او په خپله خپل مشکل حل نه کړي له بهرنيانو څخه يې بايد د حل کولو هيله ونه لري. که چې ټوله نړۍ غواړي چې په افغانستان کې سوله راشي خو چې ټول افغانان و نه غواړي دلته سوله نشي راتلای.

پ: ستاسو د معلوماتو له مخې که دا راته ووايئ چې فعلاً به د دولت او طالبانو ترمنځ په دې اړه د پردې تر شا خبرې روانې وي او که څنګه؟

ځ: زه د پټو اړيکو او خبرو په اړه څه نشم ويلای خو زما په نظر بنايي دولت او طالبان به په دې اړه تصميمونه نيسي چې دا خبرې چيرته وشي؟ او په کومه کچه وشي؟ او د افغانستان دغه روان مشکل به څه ډول حل کړي؟

زه دا يو نيک فال ګڼم. د مشورو فال يې ګڼم که طالبان په خپلو منځو کې او دولت په خپل منځ کې په دې اړه مشورې کوي تر څو يو څرګند حل ترې راوباسي او ولس ته يې وړاندې کړي دا يو نيک کار دی

تاسو په دې پوهيږئ چې د افغانستان مشکل دومره آسانه او ساده نه دی چې په يوه ورځ يا دوو ورځو په دې برخه کې ربښتيني هڅې وکړي.

پ: ولسي جرګې د طالبانو او دولت ترمنځ د روغې جوړې له پاره تر اوسه پورې څومره هڅې کړي؟

ځ: د ولسي جرګې وکيل صاحبانو په انفرادي شکل له طالبانو سره اړيکې نه دي نيولې خو په عمومي غونډه کې مو دولت ته د سولې طرح ورکړې او په لومړي ځل ولسي جرګې دغه خبره تصويب کړه چې نور بايد په هيواد کې د بې ځايه وژنو مخه ونيول شي او دمخالفينو سره دې د خبرو له لارې روغه جوړه وشي.

ترڅو به ...

وويلي يې دي چې مونږ له دولت سره خبرو ته چمتو يو. نو دا د افغانستان او افغانانو له پاره يو طلايي چانس دی. دولت هيڅکله بايد په دې لاره کې له بې غورۍ څخه کار وانه خلي او په هر شکل چې وي بايد دې احتمالي خبرو ته لاره هواره کړي او دا اوسني کړکيچونه د خبرو له لارې حل کړي. نه د جنګ له لارې او نه په جنګ بانديې په يوه هيواد کې سوله را تلای شي.

خو دا چې ځيني کسان شته چې د دې خبرو اترو مخالفت کوي او نه غواړي چې دا خبرې اترې تر سره شي او د هيواد دې بحراني حالت ته په خبرو ترجيح ورکوي هغه څکه چې خپلې شخصي ګټې يې په نظر کې نيولې دي او د ځوريدلي، کړيدلي او بې وزله اولس حال ته نه ګوري چې په لکونو يتيمان، کونډې او غريبان ديوه هوسا ژوند او يوې ګولۍ ډوډۍ په طمع په غربت او بې چارګۍ کې شپې او ورځې تيروي او ددې په طمع چې ګواکې نن به په افغانستان کې سوله راځي او که سبا.

خو خير که په ځوريدلو افغانانو هر حال تيريږي، په غربت کې ژوند تيروي، که خپل ځانونه، اولادونه او مالونه له لاسه ورکوي او که په جلا وطنۍ کې ژوند تيروي د داسې کسانو چې د سولې مخالفت کوي هيڅ پروا نشته خو چې د دوی شخصي ګټو ته کوم زيان ونه رسيږي او په ډکه ځيبه خپل ژوند ته ادامه ورکړي.

نو زمونږ غوښتنه له دې دولت څخه دا ده چې د ځينو اشخاصو چې داسې نظر لري او خپلې ګټې د افغانستان په نا امنۍ او جنګونو کې لټوي په خبرو پسې لاړ نه شي او د هيواد ځوريدلي او کړيدلي خلکو په خاطر د دوی خبرو ته چې په هر شکل کيږي لاره هواره کړي تر څو په هيواد کې امن راشي. جنګونه او جګړې بندې شي او د افغانانو ويني نورې توی نه شي. په ارامه فضا او ډاډه زړه خپلو کارو ته ادامه ورکړي. د يتيمانو اوښکې پاکې شي. او هيواد مو يو ځل بيا د ودانۍ په لور ګام پورته کړي او دا د ژوند له همتونو څخه بې برخې افغانان يو څه له خپل ژوند څخه خوند واخلي. او که دولت هم د ځينو خلکو په خبره دې احتمالي خبرو ته کومه توجه ونه کړي نو خدای مه کړه زمونږ دا هيواد به يو ځل بيا د مرميو او بمبونو خوراک شي او دا ځوريدلی اولس به لا نور هم د بدمرغۍ تورې کندې ته ګذار شي او بيا به يې هيڅ د خلاصون لاره نه مونده کيږي. او له بلې خوا له طالبانو څخه زمونږ غوښتنه دا ده، تر څو په دې خپلو خبرو کې ربښتيني واوسي او په صداقت سره د خبرو د ميز شاته راشي.

علم خان پتمل

چگونه اعتماد

می گذارید.اگر به خود احترام بگذارید می توانید به دیگران احترام بگذارید و روابط خود با دیگران را ارتقاء دهیدو در نتیجه دستاوردها و شادی زوحی خود را افزایش دهید.

اعتماد به نفس پایین باعث افسرده گی، احساس بدبختی، ناامنی، اطمینان پایین می‌شود که ممکن است سبب شود خواسته های دیگران را بر خواسته های خود مقدم بدانید.سرزنش های درونی مدام شما را آزار می‌دهد، باعث زمین خوردن شما در هر رقابتی می‌شود و آنها را برای شما غیر ممکن نشان می‌دهد.

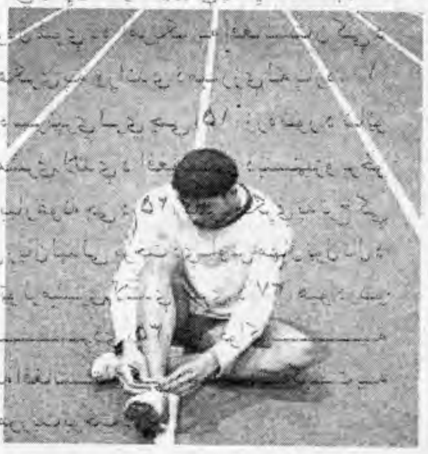
اگر می‌خواهید اعتماد به نفس خود را در محل کار افزایش دهید. از رویارویی با دیگران و ارایه نظریه های تان لذت ببرید و در روابط تان با دیگران موفق باشید.

- با ترس خود روبرو شوید .آنها به آن بدی که فکر می‌کنید نیستند. روبرو شدن با آنچه از آن می‌ترسید باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود .
- خطاهای خود را فراموش کنید. واز آنها درس بگیرید و از تکرار دوبارهٔ همان خطا جلوگیری کنید. اما خود را به خاطر اشتباه خود و اینکه ممکن است موفق نشوید محدود نکنید. دوباره سعی کنید. حالا شما باتجربه تر قوی تر و عاقل تر هستید. خود را در تله گذشته نیندازید .
- بدانید چه می‌خواهید و آنرا بدست آورید .برای به حقیقت پیوستن رویای تان باید خود را سزاوار آن بدانید .
- وقتی موفقیت کسب می‌کنید به خود پاداش بدهید .هیچ کس دیگری این کار را نخواهد کرد! هیچ کاری از این آسانتر نمی‌شود وقتی که شما برای کمک به خود وقت می‌گذارید .
- صحبت کنید. اغلب اوقات در مورد یک موقعیت یا یک شخص دچار توهماتی می‌شویم که درست نیست اگر شک و تردیدو سوالی برای شما پیش بیاید و آنرا رفع نکنید این شک و تردید روی رفتار شما تأثیر منفي می‌گذارد .
- مغلوب نشوید !چیز دیگری را انتخاب کنید. شما که با یک تجربهٔ ناموفق مغلوب نمی‌شوید؟ آیاهیچ کس قبل از موفقیت شکست نخورده است؟ تنها چیزی که احتیاج دارید یک راه متفاوت است .

برای شاد زیستن

آنچه در اینجا مشاهده می کنید راه هایی برای افزایش میزان شادی شماست فقط هر چند روز آنها را مرور کنید یا آنها را به خاطر بسپارید تا اثر بخشی آنها را دریابید.

- خوشحالی و غمگینی را می توانید خود انتخاب کنید .پس خوشحالی را انتخاب کنید .
- هر روز سه انسان را ستایش کنید .
- در صورت امکان طلوع خورشید را تماشا کنید .
- اولین نفری باشید که سلام می کنید .
- اگر افرادی را دوست دارید، برای گفتن آن وقت را تلف نکنید .
- با همه به گونه یی رفتار کنید، که دوست دارید با شما رفتار کنند .
- هیچگاه تسلیم کسی نشوید و آنگاه است که معجزه رخ می دهد .
- سعی کنید هر روز اسم افرادی را به خاطر بیاورید .



- از نظر احساسی نازک دل باشید .
- از آنچه باید، مهربانتر باشید .
- بدانید یکی از بزرگترین نیازهای محیطی نیاز به قدر دانی است .
- به قول خود وفا کنید .
- یاد بگیرید حتی زمانیکه احساس خوبی ندارید، خود را بشاش نشان دهید .
- به خاطر داشته باشید برنده ها کارهایی را انجام می دهند که بازنده ها می خواهند آن کار را انجام دهند .
- وقتی به سر کار خود می رسید، اجازه دهید اولین چیزی که به زبان می آورید باعث افزایش روحیهٔ همکاران تان شود .
- تحت تاثیر اهداف تان زنده گی کنید .

تاثیرات درمانی خنده

((کازو موراکامی» دانشمند علم ژنتیک امیدوار است که با مشارکت همکاران تحقیقاتی خود یعنی کمیدین ها، لطیفه ها را به یک درمان کم مصرف و موثر تبدیل کنند. ژن ها اغلب تغییرناپذیر در نظر گرفته می شود اما در واقع بیش از ۹۰ درصد آنها غیرفعال است یا در تولید پروتین فعالیت کمی دارد. بنابراین برخی محرک ها می تواند ژن ها را بیدار و فعال کند. گفته می شود که خنده بهترین دارو است. اما تا به حال هیچ کس آنرا ثابت نکرده است. اکنون یک دانشمند جاپانی مشغول آشکار کردن اسرار خنده است. به اعتقاد وی خنده باعث نشاط ژن های افراد می شود .

((کازو موراکامی» دانشمند علم ژنتیک امیدوار است که با مشارکت همکاران تحقیقاتی خود یعنی کمیدین ها، لطیفه ها را به یک درمان کم مصرف و موثر تبدیل کند. ژن ها اغلب تغییرناپذیر در نظر گرفته می شود اما در واقع بیش از ۹۰ درصد آنها غیرفعال است یا در تولید پروتین فعالیت کمی دارد. بنابراین برخی محرک ها می تواند ژن ها را بیدار و فعال کند .

فرضیهٔ تجربی «موراکامی «عنوان می کند که خندهٔ یکی از این محرک هاست که با تحریک انرژی درون DNA افراد می تواند به درمان بیماری ها کمک کند .

((موراکامی» ۷۰ساله که مدیر بنیاد پیشرفت علوم بین المللی کشور جاپان است، می گوید «اگر ما ثابت کنیم که افراد می توانند ژن ها را با استفاده از یک حالت احساسی مانند خنده روشن و خاموش کنند، ممکن است به یافتهٔ قرن دست بیابیم که ارزش دریافت جایزهٔ نوبل و حتی بیشتر از آن را خواهد داشت «.سه سال پیش، «موراکامی» و شرکت یوشیموتو کوگیو که یک شرکت پیشرو در زمینهٔ امور تفریحی است اولین آزمایش خود را به طور مشترک انجام دادند. طی این آزمایش موقعیتی ایجاد شد که افراد مبتلا به دیابت بعد از گوش دادن به یک سخنرانی علمی خسته کننده به تماشای یک نمایش کمیدی که توسط کمیدین های حرفه یی این شرکت اجرا شد، ترغیب شدند. این آزمایش دوروزه نشان داد که سطح گلوکز خون این افراد با خندیدن در زمان نمایش و در مقایسه با زمانیکه به سخنرانی خواب آور گوش می دادند کاهش یافت. گلوکز معیار اصلی برای تعیین بیماری دیابت است .

این یافته ها که «موراکامی» ادعا می کند اولین یافته ها از نوع خود است در مجلهٔ آکادمیک «روان درمانی و روان تنی» که در امریکا منتشر می شود به چاپ خواهد رسید. به گفتهٔ «موراکامی»: «خندهٔ درمانی عوارض جانبی ندارد؛ بدین معنی که روش درمانی بسیار مهمی برای طب است. اینکه روزی مشاهده کنیم بیماران به دواخانه مراجعه کنند و نسخهٔ یک کمیدی ویدیویی را جهت تداوی دریافت کند، خنده دار نخواهد بود.» مدت ها ست که خندهٔ واقعی و خوب به عنوان یک عامل درمانی در نظر گرفته می شود. استادان یوگا در هند خنده را آموزش می دهند .در این کشور تعداد زیادی «کورس های خنده» وجود دارد که اعضای آن فقط برای لذت بردن از خنده گرد هم می آیند .

انتظارها از تحقیقات «موراکامی» مخصوصاً در جاپان زیاد است زیرا مصرف درمانی در این کشور که جمعیت آن به سرعت در حال پیر شدن است هرسال در حال افزایش است. با اینکه تحقیقات «موراکامی» در مرحله های اولیه است، یک شرکت انتشاراتی طبی تحت راهنمایی های تیم تحقیقاتی «موراکامی» شروع به فروش DVDهایی کرده که در آنها به افراد دیابتی آموزش خنده داده می شود. وزارت اقتصاد، تجارت و صنعت جاپان بر این عقیده است که با توجه به افزایش تقاضا برای مراقبت های طبی پیشگیرانه، خندهٔ درمانی می تواند به عنوان یک پروژهٔ درمانی مفید به کار گرفته شود. «هیکارو هوریگوچی» یکی از مقام های این وزارتخانه می گوید: «اگر رابطه بین خنده و سلامتی به طور علمی ثابت شود، ممکن است تاثیر بزرگی بر روش های بهبود سلامتی ایجاد کند.» وی اضافه می کند: «ما همچنین امیدواریم که با مرتبط ساختن این دو زمینهٔ متفاوت خنده و درمان طبی یک نوع صنعت جدید را ایجاد کنیم «.

در سال ۲۰۰۴ پوهنتون اوزاکا سانگیو در غرب جاپان با حمایت مالی این وزارتخانه اقدام به تاسیس یک موسسهٔ شراکتی بنام پروژهٔ تحرک کرد که محققان، و داکتران در آن فعالیت می کنند.این موسسه برنامهٔ کاملی از مراقبت های طبی برای افراد سالخورده فراهم می کنند که ترکیبی از آموزش های فزیکی و خندهٔ درمانی است.

((میتسوتوشی نیشیکاوا» که یکی از مسوولان اکادمی پروژهٔ تحرک مستقر در شهر اوزاکا است، می گوید: «این اولین تلاش کشور و همکاری دولت، بخش صنعت و آموزشگاه های عالی برای راه اندازی یک بخش مراقبت های طبی با به کارگیری خنده است» «.نیشیکاوا» می گوید: «اوزاکا محل ایده آلی برای آغاز پروژه است زیرا این شهر به خاطر فرهنگ شوخ طبعی خود معروف است و ساکنان آن در مقایسه با اهالی کم حرف توکیو از خندیدن در ملاء عام تردید نمی کنند. « وی در ادامه می گوید: «انتظار می رود که به کمک این پروژه مصرف مراقبت های طبی و پرستاری کاهش یابد. علاوه بر آن، زنده گی طولانی همراه با سلامتی برای افرادسالمند امری مهم است.» طی این پروژه، شرکت کننده گان ضمن لذت بردن از نمایش های کمیدی که توسط کمیدین های حرفه یی اجرا می شود، تمرین های جمناستیک و معاینه های طبی را دریافت می کنند. صنف های آموزش تهیهٔ غذاهای سالم نیز ارایه می شود. «کیومی پاماناکا» زن خانه دار ۶۱ ساله یی که در این برنامه شرکت کرده می گوید: «وقتی که جوان بودم خیلی می خندیدم اما از زمانی که پا به سن پیری گذاشتم زیاد نمی خندم. ولی بعد از شرکت در این برنامه، گردش خون بدنم روان شده و می توانم روی زانوهایم بنشینم، کاري که قبلاً نمی توانستم انجام دهم.» بر اساس گزارش مسوولان این برنامه، ۹۲ نفر از شرکت کننده گانی که از آنها نظرخواهی شد گفتند که بعد از پیوستن به این برنامه مصرف های سالانهٔ مراقبت های طبی شان ۳۰ درصد کاهش نشان داده است

گرد آورنده : احمد علی

اراده در ویرایش و پیرایش مطالب دست باز دارد
اندیشه و عقاید مطرح شده از سوی نویسنده گان به خود شان مربوط است

حق الاشتراک:
قیمت یک شماره: (۳) افغانی
سالانه: ۱۰۰۰ افغانی
شش ماهه: ۶۰۰ افغانی
برای موسسات و سفارتخانه ها:
سالانه ۲۰۰ دالر امریکایی
شش ماهه ۱۲۰ دالر امریکایی

روزنامهٔ ملی آزاد
مرکز نشراتی افغان
موسس و صاحب امتیاز:
حاجی سید داؤد
مدیر مسوول: فضل الرحمن اوریا
موبایل: 0798 20 83 99
معاون: خادم احمد
موبایل: 0700 59 62 05
مهتمم : علم گل پتمل
موبایل: 0799412943
ادیتور پښتو: سهراب دیدار

خبرنگاران :
سیدالرحمن سالار – 077 440 8507
غلام سعید نجیمی– 0799 43 65 83
علم گل پتمل
کمپوز: برشکی حنیفی
دیزاین: رحمت نبی
مسوول توزیع و بازار یابی : عبدالسمیع
موبایل : 0700 24 43 84
آدرس : دهمزنگ، عقب بریکوت، سرک اول
کارته چهار.
ایمیل ادرس : Daily.erada@yahoo.com
پست بکس : 304

National Independent Newspaper
Afghan Media Resource center
Establisher and Concessionaire: Haji sayed Daud
Editor in chief: Fazal Rahman Oriya
Mobile: 0798208399
Collector: Khadam Ahmad
Pashto Editor: Suhrab Dedar
Journalists: S.salar, Gh.S.Najeme & Alam Gull patmal
Mobile: 077 44 08 508, 0799 43 65 83
Composer: Breshkay Hanifi
Designer: Rahmat Nabi
Address: Behind Baree kout-cinema, first street of karti-e-char
Email: Daily.erada@yahoo.com
Post box: 304

له طالبانو سره خبرې ...

ختمیږي او د دولت ټول مخالفین به یوه ورځ د ورور ګلوی په فضا کې له خپل دولت سره یو ځای کیږي او د خپل وطن په ودانولو کې به له نورو ورونو سره خولې تویوي ، مونږ مخکې له دې اوریدلي وو چې حکمتیار خبرو ته چمتو شوېدی او یوازې طالبان نه دي چمتو. نو مونږ ته د سولې امید یو څه په زړونو کې پیدا شو. خو دا چې اوس مو واوریدل چې طالبان هم خبرو ته چمتو شوي دي نو مونږ د دې خبر په اوریدلو سره واقعا ډیر خوشاله شوو. او هیله لرو چې په دې اړه دولت او نړیوال ټولنه دغه موقع غنیمت وبولې او د دې خبرو اترو له پاره دې هر اړخیزې هڅې وکړي. د قومي مشرانو په لیږلو او د جرګو په جوړولو سره دې دغو مذاکراتو ته بریالیتوب او ګړندیتوب ور وبښي. او طالبان چې په هر ځای کې خبرو اتروته حاضریږي په هغه ځای

کې دې د خبرو اترو زمینه ورته برابره کړي. نو اوس ټولو افغانانو ته څرګنده شوي چې له جګړو څخه هیڅ په لاس نه راځي. یوازې له ورانۍ او ورور وژنې څخه بل هیڅ ګټه نه لري نو وایو چې نور دغې جګړې ته د پای ټکی کینبودل شي.

پ: داسې ویل کیږي چې طالبان په خپل منځ کې په څو ډلو ویشل شوي دي. نو ستاسو په اند دغه خبرې اترې به کومې مثبتې نتیجه ته ورکړي که نه؟

ځ: زما په نظر که طالبان په هر څو ډلو ویشل شوي هم وي که چیرې یوه ډله هم خبرو ته چمتو شي نو دا د افغانانو په ګټه تمامیږي. خو زه دا ویل غواړم چې د طالبانو ذهنونه چې د هر چا له خوا اړول شوي دي د دوی ذهنونه په دې خلاص او باید چې قناعت ورته ورکړل شي چې مونږ د اسلام په بنا او رڼا کې اساسي قانون لرو چې د خلکو په خوښه جوړ شوی دی.

پ: په اوسنیو شرایطو کې خبرې اترې څومره ګټورې بولې؟

ځ: زما په عقیده تر هر څه د مخه مونږ باید د سولې د راوستلو له پاره د خبرو اترو لړۍ پیاوړې کړو. او یو بشپړ امنیت او ټیکاو په هیواد کې راولو ځکه تر څو چې په هیواد کې امنیت ټینګ نه شي هیڅ ډول پرمختګ نشو کولای. نو دا یو ډیر ښه چانس دی او دې ته باید دولت او طالبان پوره پاملرنه وکړي. افغانان تل د جرګو د قوم په نوم یاد شوي دي او د هیواد ډیرې لویې ستونزې یې د همدې جرګو له لارې حل کړي دي. نو زه هیله لرم چې دغه خبرې اترې هم کامیابه شي. او دغه ورور وژنې ته نور د پای ټکی کینبودل شي.

پ: ځیني کسان د دې خبرو اترو سره مخالفت کوي. ستاسو په نظر دغه کسان به د دې مذاکراتو په لار کې خنډ واقع شي که نه؟

ځ: دغه مخالفتونه په پرمخ تللو هیوادونو کې د ګوندونو او نورو ډلو ترمنځ موجود دي. خو په دې مسئله کې چې طالبان له دولت سره خبرو اترو ته کیني په دې باندې د ټول ملت سلا او خوښه ده. او سولې ته د رسیدو له پاره همدغه یوازینۍ لاره ده. نو په دې هکله د ټولو افغانانو نظر یو دی نو که یو کم شمیر مخالفت هم موجود وي هغه به بې نتیجه وي. او اساسي شرط یې دا دی چې په جنګ کې ښکیلې خوا وې په رښتیني توګه دغه مذاکرات تر سره کړي او د هیڅا غلطو مشورو ته غوږ ونه ونیسي نو زه پوره ډاډ لرم چې دغه مذاکرات به ارو مرو په بریالیتوب سره تر سره کیږي.

پ: که دغه مذاکرات کامیابه شي نو د افغانستان په وضعیت کې به کوم مثبت بدلون راشي که څنګه؟

ځ: که دا مذاکرات کامیاب شي نو ډیرې مثبتې پایلې به ولري ، همدا اوس ګورو چې د نوي دولت په رامنځته کیدو سره مونږ سره له دې چې د ډیرو ستونزو او نا امنیو سره مخ یو نو بیا هم د هیواد په اقتصادي نظام او د بیا رغونې په برخو کې د ډیر پرمختګ شاهدان یو. زمونږ یوازینۍ ستونزه نا امني ده چې د هیواد د بیا رغونې چارې یې له پخ بهیر سره مخ کړي دي. نو که چیرې دغه مذاکرات په بریا سره سرته ورسیږي د هیواد په ګوټ ګوټ کې به د بیارغونې کارونه پیل شي. وزګارو کسانو ته به د کار زمینې مساعدې شي او زمونږ هیوادوال چې په بهرنیو ملکونو کې په ډیر بد حالت کې د ژوند شپې ورځې سبا کوي بیرته به خپل هیواد او ټاټوبي ته راستانه شي. او داسې ډیرې نورې ښیګڼې ، خو که خدای نه کړه دغه خبرې اترې بریالۍ نه شي نو بیا به افغانان در په دره وي. فقر او بیکاري به په هیواد حاکمه وي او په نړۍ کې به مو څوک په نیک نامه نه پیژني. نو زما غوښتنه له دولت، طالبانو او له ټولو افغانانو څخه دا ده ، چې د دې خبرو د بریا له پاره له هیڅ ډول هڅو څخه مخ وانهړوي

پ: په آخر کې تاسو څه ویل لرئ؟

ځ: زما غوښتنه له طالبانو څخه د یو افغان او کشر ورور په حیث دا ده ، چې نور دې جګړې بندې کړي. د ټولو افغانانو امید اوس یوازې همدغه خبرو اترو ته دی. نو خدای د وکړي چې دغه خبرې اترې په بریالیتوب سره سرته ورسیږي طالبان او نور مخالفین راشي او د خپلو نورو افغانانو ورونو سره اوږه په اوږه د هیواد په ابادۍ کې برخه واخلي او له دولت څخه مو غوښتنه دا ده ، مخالفین که د هیواد په ننه او بهر کې وي باید ورسره خبرې اترې وشي. او د ټولو مخالفینو څخه مې غوښتنه دا ده چې نور ټوپک په ځمکه کیږدي او قلم په لاس کې واخلي.

غلام سعید نجیمی

د بهرنیو ځواکونو ...

ملکي وګړو د مرګ ژوبلې په اړه هم اندېښنه ښودل شوې ده. امریکا په افغانستان کې د ترهګرۍ په وړاندې د مبارزې له پاره (۱۰) زره سرتېرې لري چې (۱۵) زره نور د ناټو ترمشرۍ لاندې د افغانستان د ښتیزو برخو په بیارغونه چې د (۲۵) کلنۍ جګړې په ترخ کې یې زیان لېدلی بوخت دي. اوس مهال ټول ټال د ناټو ترمشرۍ لاندې د نړۍ د (۳۷) هیوادونو نږدې (۳۵) زره ځواکونه په افغانستان کې د ثبات د ټینګښت په ماموریت بوخت دي.

خلیل زاد ...

کلنۍ غونډه کې ګډون وکړي

د نیویارک د پولیسو مشر وویل ، "احمدي نژاد" ځکه نشي کولای له دې سیمو څخه کتنه وکړي چې هلته د بیارغونې کارونه دوام لري او اوس اوس ممنوع الورود سیمه ده.

له بلې خوا په ملګرو ملتونو کې د امریکې استازي "زلمی خلیل زاد" وویل: "احمدی نژاد" دا حق نه لري چې له دې سیمې څخه لېدنه وکړي او یا هم عکسونه واخلي. دغه راز په ملګرو ملتونو کې د "ایران" استازی ویلی دوی لا هیله من دي چې "احمدي نژاد" په خپل د ې سفر کې داسې موقع تر لاسه کړي چې د دې پېښو قربانیانو ته له نژدې لاسونه پورته کړي

افزایش بی سابقه ...

نباتی، از ۴۵ افغانی به ۶۶ افغانی رسیده و هفت کیلوگرام برنج که ۱۹۰ افغانی به فروش می رسید حالا به ۳۸۵ افغانی بالارفته است.

در نظام های گذشته مردم در چنین موردی فوراً به دولت اعتراض می کردند اما نظام اقتصادی بازار آزاد، که مردم به آن چندان عادت ندارند، سبب شده است که حتی دولت نیز راه های چندان موثری برای کاهش قیمت ها نداشته باشد.

وزیر تجارت افغانستان در یک کنفرانس خبری افزایش قیمت مواد خوراکی را سرسام آور خواند و گفت چنین وضعیتی غیر قابل تحمل است.

همایون حمید زاده، سخنگوی رییس جمهور، می گوید یافتن راه حل برای کاهش قیمت مواد خوراکی به صورت جدی در دستور کار کابینه قرار گرفته است.

درحالی که دولت به صورت غیر مستقیم دلایل و عوامل افزایش سرسام آور قیمت ها را به بخش خصوصی نسبت می دهد، تاجران می گویند دولت نیز در این امر بی تقصیر نیست.

حمید الله فاروقی، مدیرعامل اتاق های بین المللی تجارت در افغانستان می گوید در گذشته مواد خوراکی مالیات نداشت اما درحال حاضر مالیات قانونی و غیر قانونی دولت سبب افزایش قیمت ها شده است.

به باور آقای فاروقی ارزیابی های بین المللی حاکی از این است که قیمت مواد خوراکی در کل در سطح جهان نیز بالارفته است و مسلماً افغانستان نیز از این قاعده مستثنی نیست.

مدیرعامل اتاقهای بین المللی تجارت همچنین می گوید که اخیراً دولت پاکستان صدور مواد خوراکی به افغانستان را کاهش داده و این امر یکی از عوامل عمدۀ افزایش قیمت هاست.

افغانستان کشوری است که حداکثر نیازهای اولیۀ خود را، از جمله مواد خوراکی، از کشورهای دیگر تامین می کند از این رو قیمت آن نیز بستگی به بسیاری عوامل از جمله مسایل سیاسی، ترانسپورت، و تجارت جهانی دارد.

کارشناسان اقتصادی بر این باورند که تنها راه حفظ ثبات قیمت های مواد خوراکی در افغانستان ثابت نگه داشتن روابط قوی و خوب تجارتی با کشورهای دیگر است.

پس با این وضعیت انتظار نمی رود دولت به این زودی ها بتواند قیمت مواد خوراکی را تا حد قابل انتظار مردم کاهش دهد.

پنج موسسه ...

با گنجانیدن نام آنها در فهرست سیاه خود تلاش می کند مانع از انتقال مواد، تکنالوژی و قطعاتی به ایران شود که ممکن است در برنامه های اتومی و موشکی و تولید طیاره های بدون سرنشین این کشور مورد استفاده قرار گیرد.

ماریو مانکوسو معاون امور صنعتی و امنیتی وزارت تجارت امریکا در این بیانیه اظهار امیدواری کرده که با برداشتن گام های جدید که متاثر از قطعنامه ۱۷۳۷ تحریم های شورای امنیت علیه ایران است واشنگتن بتواند با آنچه او چالش های "پیچیده" تهران خوانده مقابله کند.

امریکا ایران را متهم به تلاش برای دستیابی به سلاح اتومی کرده است. اما ایران همواره این اتهام ها را رد کرده و برنامه های اتومی اش را صلح آمیز خوانده است

تایوان به مشعل ...

به توافق برسند.

کمیتۀ بین المللی المپیک به تایوان و جمهوری خلق چین تا روز پنجشنبه، ۲۰ سپتمبر، فرصت داده بود تا اختلافات خود در این مورد را حل کنند.

مقام های تایوانی گفته اند که با وجود توافق در مورد موضوعات کلی، این کشور قادر نبوده است برخی از خواست های جمهوری خلق چین را برآورده سازد.

دولت جمهوری خلق چین تاکید داشته است که در مراسم عبور مشعل المپیک از تایوان، این کشور از پرچم و سرود ملی خود استفاده نکند.

دولت تایوان گفته است که کمیتۀ بین المللی المپیک دستورالعمل مشخصی را در این زمینه ابلاغ کرده که مورد قبول مقام های این کشور است اما در یک کشور آزاد، نمی توان استفاده از انواع نمادهای ملی توسط مردم عادی جلوگیری به عمل آورد.

کمیتۀ بین المللی المپیک در دستورالعمل خود گفته بود که در مراسم استقبال و مشایعت از مشعل المپیک در نقاط مختلف تایوان، این کشور تنها از نشان ها و سرود المپیک استفاده کند.

ACKU